

Praca bez barier – trenerzy, którzy zmieniają życie

Zapraszamy do wysłuchania audycji na temat wsparcia osób z niepełnosprawnościami w znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia.

Gośćmi dziennikarzy oddziału Radia SoVo w Bytomiu są Paweł Czapliński i Michał Czapiewski z Fundacji Aktywności Zawodowej. Na co dzień zajmują się przełamywaniem barier i wspieraniem osób niepełnosprawnych w drodze do samodzielności. Rozmawiamy o ich doświadczeniach, trudnościach, ale też o sukcesach i wzruszających historiach, które pokazują że praca to coś więcej niż obowiązek, to szansa na niezależność, rozwój i spełnienie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/10/0twarty-rynek-pracy-gotowe.mp3>



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



Nordic walking – miłowe kroki dla zdrowia i kondycji

Nordic walking, czyli marsz z kijkami, to forma aktywności fizycznej idealna dla osób starszych

Nordic walking jest bezpiecznym sportem, przynosi liczne korzyści zdrowotne, poprawia samopoczucie, buduje bliskie relacje z innymi seniorami.

W Gniewie na Integracyjnym Marszu Nordic Walking spotkali się amatorzy spacerów z kijkami z czterech powiatów województw pomorskiego i kujawsko-pomorskiego. Planują już kolejne wspólne sportowo-rekreacyjne przedsięwzięcia.

W Mokrzeszowie I Turniej Piłki Nożnej dla Osób z Niepełnosprawnością Inteluktualną

Niezwykłe wydarzenie sportowe to zawsze duża dawka emocji i dobrej zabawy.

Taki właśnie był I Turniej Piłki Nożnej dla Osób z Niepełnosprawnością Inteluktualną, zorganizowany przez Warsztat Terapii Zajęciowej w Mokrzeszowie. Impreza, która promuje zdrowy styl życia i gry zespołowe, jest również doskonałą formą integracji. Mamy ogromną nadzieję, że Turniej wpisze się na stałe w kalendarz imprez powiatu świdnickiego. O wrażeniach opowiedzieli nam zawodnicy oraz uczestnicy wydarzenia.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/07/I-Turniej-Pilk i-Noznej-audycja.mp3](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/07/I-Turniej-Pilk-i-Noznej-audycja.mp3)





Turnusy rehabilitacyjne – aktywny wypoczynek dzięki wsparciu PCPR

Turnusy rehabilitacyjne dają wspaniałą możliwość na połączenie przyjemnego z pożytecznym!

Pozwalają nam na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej, ale są również wspaniałą formą wypoczynku, rozrywki i integracji społecznej. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, chętnie pomagają i wspierają w uzyskaniu dofinansowania do wyjazdu na taki turnus. O tym jakie kroki musimy podjąć, co należy zrobić aby skorzystać z tej formy rehabilitacji opowie nasz gość Pani Katarzyna Schneider – pracownik PCPR w Świdnicy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/Turnusy-Rehabilitacyjne-ze-wsparciem-PCPR.mp3>



Warsztatowcy i przedszkolaki

– zobaczcie relację ze wspólnych warsztatów

**Dziennikarze Radia SOVO z Kędzierzyna Koźle przeprowadzili
wspólne warsztaty ceramiczne z przedszkolakami**

O naszych fantastycznych warsztatach, podczas których spotkali się nasi uczestnicy i przedszkolaki z Publicznego Przedszkola nr 15 „Pod Topolą” w Kędzierzynie-Koźlu jeszcze nie słyszeliście, dlatego mamy Wam do pokazania materiał video, który przygotowali nasi dziennikarze z Otwartego Radia Internetowego.

Przypominamy, że wspólnie z naszymi małymi partnerami realizowaliśmy warsztaty ceramiczne i z podstaw tapicerstwa – a dokładnie robienie guzików.

Przeżyjmy to jeszcze raz...

Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

Strefa Relaksu – uczestnicy WTZ Mokrzeszów w roli

prowadzących rękodzieła

warsztaty

Strefa Relaksu to projekt Świdnickiego Ośrodka Kultury, który pokazał, że osoby z niepełnosprawnościami mogą być instruktorami warsztatów artystycznych i dzięki umiejętnością jakie nabywają w WTZ w Mokrzeszowie, mogą podzielić się swoimi zdolnościami z mieszkańcami powiatu świdnickiego. Zajęcia te są również doskonałą formą integracji ze środowiskiem lokalnym. A jak postrzegają takie zajęcia osoby w nich uczestniczące? O tym w przygotowanym przez nas materiale.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/05/Strefa-Relaksu.mp3>



Dzień z warsztatowego życia

Poznaj nasze warsztatowe życie. W pewien czwartek wyciągnęliśmy kamerę i zaczęliśmy kręcić. Spontanicznie! Było trochę ceramiki, ćwiczenia i frytki? A jak u Was wyglądają takie zwykłe dni?

Podzielcie się Waszymi historiami z codziennego, warsztatowego życia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/02/Dzien-z-warsztatowego-zycia.mp4>

Bieg Małego Gladiatora – Wielkie Emocje Młodych Sportowców

Bieg Małego Gladiatora to impreza nie mająca sobie równych! Towarzyszy jej dobra zabawa i mnóstwo radosnych i niezwykłych wrażeń. Emocje sięgają zenitu ! Czas na wielką i wspaniałą przygodę. Dlaczego to wydarzenie jest takie ważne? Jaki ma ono cel? O tym opowiedzą nasi goście Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji w Świdnicy – Krzysztof Jas oraz Justyna Sara-Hryncyszyn Koordynatora Biegu z ramienia Gminy Świdnica.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/07/Bieg-Malego-Gladiatora.mp3>

Fotorelacja ze strony swidnica24.pl :
<https://swidnica24.pl/2023/07/fantastyczna-zabawa-podczas-biegu-malego-gladiatora-duzo-zdjec/>



R0Dos czyli Rodzinne Ogródki Działkowe ogrodzone siatką

Kto z nas nie marzy o R0DOS? Szczęśliwi posiadacze ogródków działkowych nie muszą marzyć, bo wakacje spędzają na R0Dos. Praca i wypoczynek na działce są teraz coraz bardziej popularne. A my zapraszamy do świdnickich ogrodów działkowych

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/06/R0Dos.mp3>

[Artykuł o R0Dos w Tygodniku Polityka](#)

[Polski Związek Działkowców](#)

[Miesięcznik Działkowiec](#)

Integracyjny Teatr Tańca INTEGRA

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Wywiad-integra.mp3>

Witamy serdecznie w dzisiejszym wywiadzie porozmawiamy z naszymi przyjaciółmi, którzy tworzą grupę taneczną Integra.

Jak czytamy na stronie <https://teatrozbark.pl/integra/> Teatru Rozbark

INTEGRA to grupa taneczno-ruchowa, zainicjowana i prowadzona

przez Ewelinę Dehn i Beatę Grzelak-Szwedę, działająca przy Teatrze Rozbark od 2014 roku. Jej celem jest przełamywanie barier tanecznych, dotyczących szeroko pojętej niepełnosprawności. Grupa zrzesza zarówno osoby pełno, jak i niepełnosprawne fizycznie i intelektualnie. Ideą, która towarzyszy grupie jest integracja pomiędzy osobami pełno i niepełnosprawnymi. Wierzymy, że chęć działania, wyrażania siebie poprzez teatr i taniec jest tą siłą, która może połączyć ludzi i wykrzesać z nich to, co najlepsze.

Do teatru- odc. 43..... 11 minuta- Integra

Wieloletnia współpraca, czy to możliwe? Wywiad z menadżerką Martą Weber z firmy Sodexo

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/22-motywacja.wav>

Zapraszamy do wysłuchania audycji Radio Sowo oddział w Gdańsku. Dzisiaj będziemy rozmawiać o zatrudnieniu osób z niepełnosprawnością z Panią Martą Weber. Na co dzień jest menedżerką w sieci restauracji Sodexo w Gdańsku. Czy długa współpraca z osobami z niepełnosprawnościami jest możliwa? Jakimi pracownikami są osoby ze specjalnymi potrzebami i czy można podjadać w pracy? Tego możemy dowiedzieć się słuchając audycji.

link do Restauracji Sodexo –

Co motywuje nas do pracy? Wywiad z panią psycholog Sylwią Woszczek

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/21-motywacja.wav>

Zapraszamy do wysłuchania audycji przygotowanej przez Radio SoVo oddział w Gdańsku. Dziś posłuchamy rozmowy z Panią Sylwią Woszczek, psycholożką Biura Integracji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych BIZON w PSONI koło w Gdańsku. Zapytaliśmy: co motywuje ludzi do pracy, czy zespół ma wpływ na motywację i jak radzić sobie z problemami. Zapraszamy do słuchania.

www.facebook.com/BIZON-PSONI-Gdańsk-2223393397976960

autor zdjęcia Krzysztof Mystkowski

Na aktywność nigdy nie jest za późno – dodajmy życia do lat – przekonuje dr Marek

Piłch

Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą utrzymać zdrowie, energię i niezależność do późnej starości. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń, ale im szybciej je wprowadzimy, tym lepiej dla nas. O potrzebie wszelkiego rodzaju aktywności będzie przekonywał nas dr Marek Piłch – Ambasador zdrowego stylu życia „Głosu Seniora”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Aktywnym-byc.wav>

Linki:

<https://glosseniora.pl/> – ogólnopolski magazyn promujący Gminy Przyjazne Seniorom, Ogólnopolską Kartę Seniora

<https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/170/plik/ot-672.pdf> – publikacja poświęcona aktywności osób starszych

http://senior.gov.pl/materialy_i_badania/pokaz/7 – informacje o sytuacji osób starszych w Polsce, przykłady dobrych praktyk

<https://www.magazynswiatseniora.pl/poznaj-magazyn-swiat-seniora> – W magazynie znajdują się tematy dotyczące zdrowia, urody, sportu, wypoczynku, prawa i finansów oraz nowych technologii czy psychologii

<https://www.gazetasenior.pl/> – magazyn poświęcony problemom osób starszych (zdrowie, finanse, turystyka, moda i uroda, ekologia)

Terapia tańcem – taniec sposobem wyrażania swoich emocji

Wszystko, co chcemy powiedzieć możemy wyrazić tańcem, wtedy jest to proste i łatwe!!!

Jest karnawał i zachęcamy wszystkich do zabaw tanecznych. Kiedy tańczymy czujemy się lepiej. Kiedy tańczymy, nasze ciała uwalniają endorfiny. Te endorfiny są najlepszym lekarstwem na wszystkie smutki. Redaktorzy z Biskupca rozmawiają z Beatą Kołak jedną z głównych organizatorek zajęć taneczno-teatralnych dla osób z niepełnosprawnościami organizowanych przy Zespole Placówek Edukacyjnych w Olsztynie. Nasz gość opowie czym jest terapia tańcem.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/AUDYCJA-Terapia-Tancem-taniec-sposobem-wyrazania-swoich-emocji.mp3>



